

HY 宏遠112年4月素食菜單 永平高中

◎ 營養師：蔣孟芸 ◎ 地址：新北市五股區五權路54號 ◎ 電話：(02)2290-0198

* 本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品，不適合其過敏體質者食用*
★ 本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米，請安心食用。★ 祝用餐愉快 ★

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬	湯品	備註	全穀類 標類(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	油類類 (份)	熱量 (千卡)
6	四	白飯	酸甜油腐 油腐+蔬菜-煮	香滷麵輪 蔬菜+麵輪-油	木須白菜 白菜+木耳+蔬菜-煮	有機 蔬菜	藥膳時蔬湯 蔬菜+紅棗+枸杞	履歷 豆漿	6.8	2.5	2.5	2.6	843
7	五	五穀飯	香炒豆干 豆干+蔬菜-炒	咖哩百頁 百頁+蔬菜-煮	碧綠花椰 花椰+蔬菜+蝦絲-煮	履歷 蔬菜	蘿蔔湯 蘿蔔+紅蘿蔔	水果	6.8	2.5	2.3	2.6	838
10	一	白飯	紅燒烤麩 烤麩+蔬菜-煮	鍋燒凍腐 凍腐+蔬菜-煮	鮮炒海茸 蔬菜+海茸-炒	履歷 蔬菜	羅宋湯 番茄+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.3	2.9	838
11	二	芝麻飯	蜜汁竹腸 蔬菜+竹腸-煮	大溪豆干 豆干+蔬菜-煮	黃芽雙絲 豆芽+木耳-煮	履歷 蔬菜	時瓜湯 瓜果+蔬菜		6.4	2.7	2.5	2.7	834.5
12	三	茄汁 義大利麵	燒素排X1 素排-燒	三杯油腐 油腐+蔬菜-煮	紅絲高麗 高麗+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	蔬菜湯 白菜+蔬菜		6.5	2.4	2.5	2.7	819
13	四	糙米飯	堅果 甜麵豆雞 素雞+菇+菜瓜籽-煮	素臊百頁 百頁+蔬菜+絞肉-煮	泰式薯絲 豆薯+蔬菜-煮	有機 蔬菜	裙帶海芽湯 海芽+薑	豆漿	6.7	2.5	2.5	2.6	836
14	五	薏仁飯	泡菜豆腐 豆腐+蔬菜-煮	豆瓣炒筍 筍+蔬菜-炒	炒三絲 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	芋香粥 蔬菜+白米+芋頭	水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
17	一	校慶補假一天!!!											
18	二	白飯	醬燒素肚 素肚+筍-煮	關東煮 油腐+蔬菜-煮	清炒花椰 花椰+薑-炒	履歷 蔬菜	白菜鮮菇湯 白菜+菇		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
19	三	鮮蔬炒飯	烤素魚排X1 素魚排-烤	彩蔬乾片 豆干+蔬菜-煮	麻油時蔬 蔬菜+枸杞-煮	履歷 蔬菜	酸辣清湯 豆腐+蔬菜		6.5	2.7	2.4	2.8	843.5
20	四	小米飯	韓式凍腐 凍腐+蔬菜-煮	義式洋芋 洋芋+蔬菜-煮	香甜白菜 白菜+蔬菜-煮	有機 蔬菜	味噌湯 蔬菜+味噌	果汁	6.6	2.7	2.5	2.9	857.5
21	五	燕麥飯	紅燒豆腐 豆腐+蔬菜-煮	紅絲黃瓜 黃瓜+紅蘿蔔-煮	鮮菇長豆 長豆+蔬菜-煮	履歷 蔬菜	筍片湯 筍+蔬菜	水果	6.5	2.6	2.4	2.5	822.5
24	一	糙米飯	打拋干丁 豆干+蔬菜-煮	燉煮蘿蔔 蘿蔔+蔬菜+蒟蒻-煮	清炒海根 海根+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	薏仁鮮瓜湯 瓜果+洋薏仁	水果	6.5	2.5	2.6	2.6	824.5
25	二	胚芽飯	蠔油素雞 素雞+蔬菜-煮	咖哩凍腐 凍腐+蔬菜-煮	紅絲燒筍 筍+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	榨菜鮮蔬湯 蔬菜+榨菜		6.5	2.7	2.3	2.9	845.5
26	三	古早味 米粉	香燒花干X1 蘭花干-燒	糖醋腰果 方乾 豆乾+菇+甜椒+腰果-煮	炒芽菜 豆芽+蔬菜-炒	履歷 蔬菜	田園蔬菜湯 南瓜+蔬菜		6.6	2.7	2.4	2.9	855
27	四	白飯	筍燒麵輪 蔬菜+麵輪-煮	茄汁油腐 油腐+蔬菜-煮	木耳高麗 高麗+豆皮+木耳-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米+蔬菜	豆漿	6.6	2.6	2.5	2.7	841
28	五	五穀飯	香椿竹腸 蔬菜+竹腸+紅棗-煮	酸菜黑乾 黑乾+蔬菜-煮	菇燒時瓜 瓜果+菇-煮	履歷 蔬菜	清燉白玉湯 蘿蔔+蔬菜	水果	6.6	2.6	2.3	2.5	827

※本校未使用輻射汙染食品